

معامله گر با انضباط

مارک داگلاس

مترجم: سحر یادت

www.ketab.ir



سرشناسه: مارک داگلاس / Douglas, Mark / عنوان و نام پدیدآور: معامله‌گر با انضباط: پرورش ذهن برای موفقیت بازار/ مارک داگلاس؛ مترجم سحر سیادت؛ ویراستار فهیمه پارچه‌باف.
 مشخصات نشر: قم: انتشارات اسماء الزهرا، ۱۴۰۲. مشخصات ظاهری: [۲۲۴] ص.
 شابک: ۷-۳۰-۵۶۷۲-۶۲۲-۹۷۸ / وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 یادداشت: عنوان اصلی: The disciplined trader: developing winning attitudes, c1990
 یادداشت: کتاب حاضر با عنوان "معامله‌گر منظم: توسعه نگرش کسب سود در بازارهای مالی (بورس، فارکس)" با ترجمه مهدی جعفری توسط انتشارات درپچه نو در سال ۱۳۸۹ و سپس توسط مترجمان و ناشران مختلف در سال‌های متفاوت منتشر شده است.
 عنوان دیگر: پرورش ذهن برای موفقیت بازار. معامله‌گر منظم: توسعه نگرش کسب سود در بازارهای مالی (بورس، فارکس).
 موضوع: کارگزاران بورس / Stockbrokers / نگرش‌ها / Attitudes / بورس / Stock exchanges
 شناسه افزوده: سیادت، سیده سحر، ۱۳۶۱ -، مترجم
 رده‌بندی کنگره: HG4621 / رده‌بندی دیویی ۳۳۲/۶۲
 شماره کتابشناسی ملی: ۹۳۶۵۱۵۷ / اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

کلیه حقوق مادی و معنوی اثر برای ناشر محفوظ است.

عنوان معامله‌گر با انضباط
 نویسند مارک داگلاس
 مترجم سحر سیادت
 ویراستار فهیمه پارچه‌باف
 کاری از گروه فرهنگی هنری پتوس ۰۹۱۹۳۹۵۸۷۷۳
 نشر اسماء الزهرا
 تیراژ ۵۰۰ نسخه
 چاپخانه ولیعصر
 نوبت چاپ اول/ ۱۴۰۲
 شابک ۷-۳۰-۵۶۷۲-۶۲۲-۹۷۸

• مرکز پخش •

آدرس: قم- خیابان سمیه- کوچه ۱۸- پلاک ۶۴

۰۹۱۲۵۵۲۹۳۴۳ / ۰۲۵ - ۳۷۷۳۳۹۰۳

بخش اول

فصل اول	۱۶
فصل دوم	۲۹
رفتارهای مبتنی بر تربیت اجتماعی باعث شکست در بازار می‌شوند	۳۳
مهارت‌هایی که باید کسب شوند	۳۴
تفاوت طرز تفکر با سیستم‌های معامله‌گری در چیست؟	۳۶
دلایل ناموفق بودن معامله‌گرها	۴۵

بخش دوم

فصل سوم	۴۹
فصل چهارم	۵۲
فصل پنجم	۵۴
فصل ششم	۶۱
فصل هفتم	۷۱
چرا معامله می‌کنیم؟	۷۳
تعریف معامله‌گری	۷۶
فصل هشتم	۷۸
تجربه شما از بازار ساخته ذهن خودتان است	۷۹

بخش سوم

فصل نهم	۹۵
حقیقت محیط روانی چیست؟	۹۷
تجربه چیست؟	۹۹
شباهت‌های محیط ذهنی با ویژگی‌های انرژی	۱۰۰
فصل دهم	۱۰۶
خاطرات با انرژی الکتریکی ذخیره می‌شوند	۱۰۶
تداغی	۱۱۰
حلقه انرژی میان محیط ذهنی و محیط فیزیکی	۱۱۱
تمایزها	۱۱۱
چگونه درک به تجربه شکل می‌دهد	۱۱۳
رابطه میان ادراک و احساس	۱۱۵
باورها	۱۱۷
فصل یازدهم	۱۲۴

۱۲۹.....	یادگیری و کیفیت تجربیات ما.....
۱۳۳.....	آموخته‌های پیشین سد راه دانش‌های جدید می‌شوند.....
۱۳۹.....	اطلاعات ما تاریخ انقضا دارند.....

فصل دوازدهم..... ۱۴۱.....

ارزشمند بودن هر لحظه..... ۱۵۱.....

هر معامله‌گر آنچه لایق خود می‌داند را به خود می‌دهد..... ۱۵۳.....

فصل سیزدهم..... ۱۵۶.....

مزایای یادگیری نحوه کنترل انرژی ذهنی..... ۱۶۲.....

فصل چهاردهم..... ۱۶۶.....

تغییر جهت آگاهانه در سیستم باورها..... ۱۶۶.....

نوشتن روشی برای ایجاد تغییر است..... ۱۷۱.....

تلقین خود (هیپنوتیزم خود)..... ۱۷۶.....

بخش چهارم

فصل پانزدهم..... ۱۸۰.....

رفتار بازار..... ۱۸۵.....

نقاط مرجع مهم..... ۱۸۶.....

نقاط تعادل..... ۱۸۸.....

نقاط سقف و کف..... ۱۹۱.....

مقاومت و حمایت..... ۱۹۲.....

تبدیل سطوح حمایت به مقاومت و برعکس..... ۱۹۵.....

روند و خطوط آن..... ۱۹۷.....

سقف - بازگشت - سقف پایین‌تر < شکستن کف قبلی < سقوط قیمت..... ۱۹۸.....

فصل شانزدهم..... ۲۰۱.....

گام اول: تمرکز روی آنچه که باید یاد بگیرید..... ۲۰۴.....

گام دوم: پذیرش زیان..... ۲۰۷.....

گام سوم: معامله را با تبحر شروع کنید..... ۲۰۹.....

گام چهارم: فراگیری شیوه اجرای درست سیستم معاملاتی..... ۲۱۱.....

گام پنجم: بر اساس احتمالات فکر کنید..... ۲۱۶.....

گام ششم: تأکید بر حفظ بی‌طرفی..... ۲۲۱.....

گام هفتم: نظاره‌گر خود باشید..... ۲۲۳.....

کلام آخر..... ۲۲۴.....

پیشگفتار

از سال ۱۹۷۹، موقعیت من در مجامع مالی به من فرصت داد تا بتوانم با هزاران معامله‌گر، کارگزار و مشاور سرمایه‌گذاری صحبت کنم و از آن‌ها سؤالاتی بپرسم. مدیر اجرایی شرکت کامپو ترک^۱ هستم که خدمات تحلیل‌های فنی (تکنیکال) و بنیادی را به معامله‌گرهای بازارهای آتی و سهام ارائه می‌دهم. آدمی بی‌طرف هستم که به دیگران اجازه می‌دهم به راحتی و آزادانه صحبت کنند. از سال ۱۹۶۰ که کار خودم را شروع کردم به سرعت متوجه شدم موانع روان‌شناختی بسیاری وجود دارد که مانع معامله‌گری و مدیریت موفق سرمایه می‌شود. تمام کسانی که از من مشاوره گرفته‌اند نیز این موانع را تأیید کرده‌اند.

کاملاً معتقدم که هشتاد درصد موفقیت در معامله‌گری به موضوعات روان‌شناختی و بیست درصد به روش تحلیل فرد (خواه تکنیکال، خواه بنیادی) مربوط است. باور دارم که ممکن است فردی با اطلاعاتی متوسط از تحلیل تکنیکال یا تحلیل بنیادی ولی با تسلط روانی بر خود می‌تواند درآمد کسب کند و بر عکس شخص دیگری با داشتن سیستم تحلیل مفید که در درازمدت عملکرد مثبت آن تأیید شده به دلیل عدم کنترل روانی در نهایت با شکست مواجه شده است. بخصوص به افراد مبتدی هشدار می‌دهم که اگرچه مطالعه کتاب و یادگیری روش‌های تحلیل قبل از ورود به بازار بسیار مهم است؛ اما محک خوردن واقعی توانایی‌ها تنها با معاملات واقعی و تحت فشار روانی میسر خواهد شد. از این رو آهسته شروع کنید. هر معامله را با سؤال کردن از خود مورد بررسی قرار دهید. چه چیزی عامل آن بود؟ چگونه آن را مدیریت کردم؟ چرا معامله موفقی بود و سود بردم؟ چرا ضرر کردم؟ پاسخ‌های خود را بنویسید و قبل از انجام معامله بعدی به آن‌ها رجوع کنید. در سمینارهایی که در شرکت برگزار می‌کنم از یک مربی دعوت می‌کنم تا در کارگاه آموزشی ویژگی‌های روان‌شناختی معامله‌گری را بیان کند؛ چون اعتقاد دارم آن هیولایی که فکر می‌کنید دارایی شما را خواهد بلعید و سودهای

شما را با خود خواهد برد، صرفاً خود شما هستید؛ نه معامله‌گرهای مرموز بازار. در اساطیر یونان باستان، مدیا^۱ قبل از کشتن فرزندش گفت: «می‌دانم نیت پلیدی در سر دارم، اما نفس بی‌خرد از اراده‌ام قوی‌تر است». اگر در هنگام معامله این احساس را دارید، باید کتاب معامله‌گر با انضباط را بخوانید! خواندن این کتاب موجب خشنودی من است. من تجارب خود را با هزینه بسیار و سختی فراوان به دست آورده‌ام؛ اما حالا می‌توانم خود را در تک‌تک سطور این کتاب مشاهده کنم و بگویم این هم همان حالی است که من داشتم. مارک داگلاس کتاب خود را طوری به شکل یک گفتگوی منطقی نوشته است که انگار شما در کنار او نشسته‌اید و او به عنوان یک دوست مسائل را برای شما توضیح می‌دهد و مطمئن هستم که از خواندن آن لذت خواهید برد. شما خوش‌شانس‌تر از من هستید؛ چون این فرصت را دارید و امیدوارم آن را از دست ندهید که قبل از اشتباهات مهلک خود را بشناسید و مهارت‌های خود را بررسی کنید. معامله‌گرهایی که وقت صرف می‌کنند تا فکر کنند و آمادگی کسب کنند در بازار دوام خواهند آورد و احتمالاً موفق خواهند شد.

تیموتی اسلاتر

کتاب «معامله‌گر با انضباط» راهنمایی کامل برای درک جویشتن‌داری و انضباط از دیدگاه روان‌شناختی و ابزاری برای کمک به تربیت شخص است تا به معامله‌گر موفق در بازارهای مالی تبدیل شود. این کتاب به صورت یک راهنمای گام‌به‌گام به شما کمک می‌کند تا خود را با ویژگی‌های روان‌شناختی متفاوت و خاص بازارهای مالی تطبیق دهید. از واژه تطبیق استفاده می‌کنم؛ چون اکثر افرادی که وارد محیط پرریسک معامله‌گری می‌شوند از تفاوت‌های بسیار زیاد این محیط با محیطی که در آن بزرگ شده‌اند اطلاع ندارند. با فقدان درک این تفاوت‌ها آن‌ها متوجه نمی‌شوند بسیاری از عقایدی که در طول زمان کسب کرده‌اند تا به کمک آن‌ها بتوانند در جامعه رفتار مناسبی داشته باشند در محیط معامله‌گری موانع

1. Media

2. Timothy Slater

روان‌شناختی هستند و موجب بروز مشکلاتی در معامله‌گری شده و مانع موفقیت آن‌ها در این کار می‌شود. رسیدن به سطحی از موفقیت که آن‌ها در نظر دارند مستلزم آن است که حداقل در چند مورد نگرش خود را نسبت به رفتار بازار تغییر دهند. بر خلاف محیط‌های اجتماعی دیگر، معامله‌گری ویژگی‌های خاصی دارد که معامله‌گر را ملزم می‌کند سطوح بالای خویشتن‌داری و اتکا به نفس را در خود پرورش دهد تا در بازار موفق شود؛ اما بسیاری از ما این خویشتن‌داری را نداریم؛ چون از بچگی یاد گرفته‌ایم در ساختار اجتماعی‌ای زندگی کنیم که در آن رفتار ما را شخص دیگری کنترل کند که قدرت بیشتری نسبت به ما دارد و می‌خواهد رفتار ما را اصلاح کند تا با انتظارات جامعه همسو شود.

به همین دلیل، همیشه مجبور بوده‌ایم در اثر این نیروهای خارجی در چارچوبی خاص مبتنی بر سیستم پاداش و تنبیه رفتار کنیم. به عنوان پاداش گاهی این آزادی را به ما می‌دادند که به دلخواه خود عمل کنیم و به عنوان تنبیه از آنچه می‌خواستیم ما را محروم می‌کردند. این محرومیت، درد روانی به همراه داشت یا تحت تنبیه جسمی و دردهای بدنی قرار می‌گرفتیم. در نتیجه یاد گرفته‌ایم که بر اساس تهدید به درد (بدنی یا روانی) از سوی کسی که قدرت بیشتری دارد رفتار خود را کنترل کنیم. از آنجایی که در این روند همیشه باید از قدرت خودمان در برابر قدرت دیگران دست بکشیم، لذا بسیاری از راهکارهای ما برای کسب موفقیت ناشی از همان چارچوب ذهنی است. براین اساس یاد گرفته‌ایم باید قدرت داشته باشیم تا بتوانیم به خواسته‌های خود برسیم.

اولین چیزی که به عنوان یک معامله‌گر یاد می‌گیرید این است که آن منابع ذهنی که در زندگی روزمره از آن‌ها استفاده می‌کنید تا آنچه را می‌خواهید به دست آورید در معامله‌گری کارایی ندارند. هیچ‌کسی قدرت لازم برای تغییر و هدایت بازار را ندارد (به جز معدودی از افراد که قدرت و سرمایه لازم برای این کار را دارند). همچنین محدودیت‌های خارجی که در جامعه رفتار شما را کنترل می‌کنند در محیط بازار وجود ندارند و بازار به هیچ عنوان رفتار شما را کنترل نمی‌کند. کوچک‌ترین انتظاری نیز از شما نداشته و هیچ مسئولیتی نیز در قبال موفقیت شما

بر عهده نمی‌گیرد؛ بنابراین اگر نمی‌توانید بازار را کنترل و هدایت کنید و او نیز مطلقاً نمی‌تواند شما را کنترل کند، پس مسئولیت آنچه که شما از بازار درک می‌کنید و بر طبق آن عمل می‌کنید فقط در درون خود شماست. فقط می‌توانید خودتان را کنترل کنید. به عنوان معامله‌گر تنها می‌توانید از بازار پول بگیرید و به خودتان بدهید یا پول خود را به دیگر معامله‌گرها تقدیم کنید و انتخاب شما برای انجام یکی از این دو کار توسط چند عامل روان‌شناختی تعیین می‌شود که هیچ ربطی به بازار ندارند و تا وقتی مهارت‌های جدید برای انطباق با شرایط متفاوت این محیط را یاد نگیرید برای انتخاب بر سر این دوراهی قرار خواهید داشت.

برای اینکه در بازار عملکرد موفق داشته باشید تا یاد بگیرید چگونه خود را به روش‌هایی که احتمالاً هنوز اطلاعی از آن‌ها ندارید کنترل کنید. همچنین باید یاد بگیرید چگونه ذهن خود را آزاد کنید تا فرصت‌هایی که توقع دارید شما را به خواسته‌هایتان برسانند را نادیده بگیرید و به فرصت‌های جایگزین دیگری که واقعاً خواسته‌های شما را برآورده می‌کنند توجه کنید. عده کمی از معامله‌گرها می‌دانند که تنها خودشان مسئولیت کامل نتایج اعمال خود را بر عهده دارند و حتی تعداد کمتری از آن‌ها الزامات روان‌شناختی این چنین درکی را پذیرفته‌اند و می‌دانند باید چه واکنشی نشان دهند. افراد به ندرت در شرایطی بزرگ شده‌اند که بدانند در محیطی مانند بازار که در آن برای ابراز خلاقیت آزاد هستند و با هیچ یک از ساختارها یا محدودیت‌ها مواجه نیستند چگونه رفتار کنند.

در محیط بازار خودتان باید قوانینی را برای خود وضع کنید و خود را مجبور به پیروی از آن‌ها کنید. بر خلاف محیط‌های ساختاریافته‌ای که ما به آن‌ها عادت کرده‌ایم و در آن اغلب همه چیز ثابت است، در بازار قیمت‌ها همیشه در حال تغییر هستند و تغییر قیمت‌ها دائمی است و فرصت‌های تصمیم‌گیری برای کسب سود بی‌نهایت است. نه تنها باید در مورد ورود یا عدم ورود به معامله تصمیم بگیرید، بلکه باید در مورد زمان ورود، مدت زمان ماندن در معامله و تعیین شرایط خروج از آن هم تصمیم بگیرید؛ چون هیچ مرجع مشخصی برای تعیینشان وجود ندارد و فقط ذهن شما می‌تواند این موارد را مشخص کند.